Организация питания

В детском саду организовано четырехразовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин), в летний период пятиразовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин), в соответствии с примерными 10 – дневными рационами питания (меню) для детей от 2 лет до 3 лет и от 3 лет до 7 лет.

Принципы организации питания:

- соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребёнка;
- сбалансированность в рационе всех пищевых веществ;
- максимальное разнообразие продуктов и блюд;
- правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, сохранность пищевой ценности;
- оптимальный режим питания;
- соблюдение гигиенических требований к питанию.

Цикличное меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации.

В меню приводятся ссылки на рецептуру блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Такие продукты, как молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль, включаются в меню ежедневно, а остальные продукты (творог, рыба, сыр, яйцо и др.) – 2–3 раза в неделю. На каждое блюдо заводится технологическая карта**.**

Режим питания и распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона на отдельные приемы пищи зависят от времени пребывания детей в ДОУ.

В целях профилактики гипотовитаминозов в ДОУ круглогодично проводится С-витаминизация готовых блюд (из расчета для детей 1–3 лет – 35 мл, для детей 3–6 лет – 50 мл на порцию). Препараты витаминов вводятся в третье блюдо (компот, кисель и т. п.) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают. Данные ежедневно фиксируются в Журнале витаминизации третьих блюд**.**

Один раз в 10 дней медицинский работник производит необходимые расчеты и оценку использованного на одного ребенка среднесуточного набора пищевых продуктов. По результатам оценки при необходимости обеспечивается коррекция питания в течение следующей недели.

Пищевые продукты и продовольственное сырье доставляются в ДОУ при наличии подтверждающих их качество и безопасность документов (сертификатов и удостоверений), которые сохраняются до окончания реализации продукции. Входной контроль поступающих продуктов осуществляют медицинский работник и кладовщик. Результаты контроля регистрируются в Журнале бракеража поступающего продовольственного сырья и пищевых продуктов.

Готовая пища выдается только после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией, в состав которой входят: повар, представитель администрации ДОУ и медицинский работник. Результаты контроля готовой кулинарной продукции регистрируются в Журнале бракеража готовой продукции.

Медицинский работник ежедневно перед началом работы проводит осмотр сотрудников, участвующих в приготовлении и раздаче пищи, на наличие гнойных заболеваний кожи рук и открытых поверхностей тела, а также ангин, катаральных явлений верхних дыхательных путей. Результаты осмотра заносятся в Журнал здоровья.

Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях

Мясо и мясопродукты:

- - говядина I категории;
- - телятина;
- - нежирные сорта свинины и баранины;
- - мясо птицы охлажденное (курица, индейка);
- - мясо кролика;
- - сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1–2 раза в неделю, – после тепловой обработки;
- - субпродукты говяжьи (печень, язык).

Рыба и рыбопродукты – треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, - - судак, сельдь (соленая), морепродукты.

Яйца куриные – в виде омлетов или в вареном виде.

Молоко и молочные продукты:

- - молоко (2,5, 3,2%-ной жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
- - сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущено-вареное молоко;
- - творог не более 9%-ной жирности с кислотностью не более 15 °Т – после - термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
- - сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый – для питания детей дошкольного возраста);
- - сметана (10, 15%-ной жирности) – после термической обработки;
- - кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;
- - сливки (10%-ной жирности);
- - мороженое (молочное, сливочное).

Пищевые жиры:

- - сливочное масло (72,5, 82,5%-ной жирности);
- - растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое – только
- -рафинированное; рапсовое, оливковое) – в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;
- - маргарин ограниченно только для выпечки.

Кондитерские изделия:

- - зефир, пастила, мармелад;
- - шоколад и шоколадные конфеты – не чаще одного раза в неделю;
- - галеты, печенья, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);
- - пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- - джемы, варенья, повидло, мед – промышленного выпуска.

Овощи:

- - свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, коренья белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;
- - быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

Фрукты:

- - яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в т. ч. быстрозамороженные);
- - цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) – с учетом индивидуальной переносимости;
- - тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) – с учетом индивидуальной переносимости;
- - сухофрукты.

Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.

Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

Соки и напитки:

- - натуральные отечественные и импортные соки, нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);
- - напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
- - витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;
- - кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

- - говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд;
- - лосось, сайра (для приготовления супов);
- - компоты, фрукты дольками;
- - баклажанная и кабачковая икра для детского питания;
- - зеленый горошек;
- - кукуруза сахарная;
- - фасоль стручковая консервированная;
- Томаты и огурцы соленые.

Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия – все виды без ограничения.
Соль поваренная йодированная – в эндемичных по содержанию йода районах.

Возрастные объемы порций для детей

Наименование блюд	Вес (масса), г	
	1–3 года	3–7 лет
Наименование блюд	Вес (масса), г	
	1–3 года	3–7 лет
Завтрак		
Каша, овощное блюдо	120–200	200–250
Яичное блюдо	40–80	80–100
Творожное блюдо	70–120	120–150
Мясное, рыбное блюдо	50–70	70–80
Салат овощной	30–45	60
Напиток (какао, чай, молоко и т. п.)	150–180	180–200
Обед		
Салат, закуска	30–45	60
Первое блюдо	150–200	250
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50–70	70–80
Гарнир	100–150	150–180
Третье блюдо (напиток)	150–180	180–200
Полдник		
Кефир, молоко	150–180	180–200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	50–70	70–80
Блюдо из творога, круп, овощей	80–150	150–180
Свежие фрукты	40–75	75–100
Ужин		
Овощное блюдо, каша	120–200	200–250
Творожное блюдо	70–120	120–150
Напиток	150–180	180–200
Свежие фрукты	40–75	75–100
Хлеб на весь день:		
пшеничный	50–70	110
ржаной	20–30	60

В ДОУ организован питьевой режим питной водой «Айсберг», которая отвечает требованиям санитарных правил. Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню за время пребывания его в ДОУ.

Документ подписан электронной подписью
Владелец: Романова Светлана Владимировна
заведующий
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 20 "РОДНИЧОК"
Сертификат:
01178ECFD38B584DF7C18D14BFA0BBD6EFA31944
Срок действия с 17.01.2022 до 17.04.2023